



Les petits n'ont pas besoin d'écran, mais ils vivent avec

Les experts refusent de céder à l'alarmisme et assurent que le plus important est de favoriser l'interaction avec l'enfant... Et de donner le bon exemple!

Publié aujourd'hui à 10h05, Caroline Zuercher

Les experts refusent de céder à l'alarmisme et assurent que le plus important est de favoriser l'interaction avec l'enfant... Et de donner le bon exemple!

Dans leur rapport, les experts français chargés de plancher sur le sujet recommandent de ne pas exposer les enfants aux écrans avant 3 ans. Ils déconseillent en outre leur usage jusqu'à 6 ans. Ces chiffres peuvent légèrement varier d'une source à l'autre. Quoi qu'il en soit, Estelle Gillioz, doctorante à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'Université de Genève, comprend ces recommandations: «Un petit enfant a besoin de découvrir et d'appréhender le monde qui l'entoure avec ses cinq sens, et les écrans ne sont pas utiles pour cela. L'idée qu'il pourra apprendre des choses avec des applications est une fausse croyance lorsqu'il les utilise seul.»

Mais la psychologue s'empresse d'ajouter qu'il faut distinguer la théorie de la pratique. On estime qu'il y a en moyenne sept écrans dans un foyer composé de deux parents et un enfant. Dans ces conditions, vouloir préserver à tout prix ses bambins est presque impossible. En Suisse, la première exposition se ferait en moyenne à 9 mois.

Est-ce un problème? Dans son rapport, la commission française relève que des «signaux faibles» remontent depuis plusieurs années. Des pédiatres et des orthophonistes évoquent les difficultés d'enfants de moins de 3 ans qui, par ailleurs, sont ou ont été surexposés aux écrans (parfois plus de cinq ou six heures quotidiennes depuis leurs premiers mois). Les experts de l'Hexagone mentionnent aussi des enseignants de petites classes préoccupés par «une impression de majoration des difficultés de concentration et la moindre richesse du vocabulaire de leurs élèves».

En Suisse, les spécialistes mettent en garde contre des conclusions trop rapides et l'alarmisme actuel. Nevena Dimitrova, spécialiste de la thématique écrans numériques et enfants à la Haute École de travail social et de la santé, à Lausanne, fait ainsi la différence entre les expositions qui respectent les recommandations en temps d'utilisation et les surexpositions.

Selon elle, une surutilisation peut influencer le développement de l'enfant, ou avoir des conséquences sur sa santé psychique ou physique. «On parle ici de petits enfants qui passent plus de quatre heures par jour face aux écrans, souligne la professeure associée. Or nos études montrent que de telles situations sont extrêmement rares avant 5 ans. En effet, la grande majorité des enfants utilisent les écrans selon nos recommandations (pas plus d'une heure par jour à partir de 2 ans).»

De façon générale, les études scientifiques ne montreraient pas ou peu d'effets des écrans sur le développement du langage, lorsque les recommandations sont respectées. «En me fondant sur cette littérature, j'estime que les écrans ne sont pas à l'origine du mal-être actuel des petits enfants», insiste Nevena Dimitrova.

«Il est faux de voir les écrans comme le mal absolu, abonde Estelle Gillioz. On a souvent tendance à associer deux informations en considérant qu'il y a un lien de cause à effet. Mais les choses sont plus compliquées. Ainsi, est-ce que les écrans causent l'inattention ou est-ce que les enfants inattentifs sont attirés par eux? On pourrait aussi imaginer qu'une troisième variable entre dans cette équation.»

Les deux chercheuses soulignent que l'écran est un outil. L'enjeu est ce qui en est fait et la qualité de l'accompagnement des parents. «Si un enfant a de bonnes interactions avec son entourage, passer un petit peu de temps face aux écrans ne posera pas de problème», relève Estelle Gillioz. Nevena Dimitrova donne un autre exemple: une visioconférence avec ses grands-parents permet de créer un lien, même si l'on passe par un écran.

N'oublions pas non plus que les plus petits n'agissent pas seuls! Si le portable «baby-sitter» n'est en aucun cas une bonne idée, la question est plus large. L'important est de savoir ce que font les parents. «Plus ils passent de temps face aux écrans, plus leurs enfants risquent de le faire en grandissant, avertit Nevena Dimitrova. L'imitation est en effet un puissant moteur d'apprentissage.»

Un nouveau concept a aussi été développé, celui de la technoférence. Il s'agit du fait que, quand les adultes sont sur leur écran en présence de leurs enfants, ils entreprennent moins d'échanges avec eux. Si les écrans peuvent péjorer la relation parent-enfant, Nevena Dimitrova relativise toutefois cette problématique: «Une étude que nous avons réalisée montre que l'interaction diminue de la même façon quand les parents sont soumis à d'autres distractions. L'écran en tant que tel n'aggrave donc pas le problème. Et qu'il soit distrait d'une manière ou d'une autre, l'important reste surtout que le parent soit disponible et impliqué dans l'interaction avec l'enfant.»

Estelle Gillioz relève toutefois que les nouvelles technologies nous accaparent davantage et qu'il est ensuite plus difficile d'en sortir pour réamorcer un échange de qualité. «Quand un garçon ou une fille joue, un parent se dira qu'il va juste regarder ses mails... Mais il ne se dira pas: «Je vais juste lire une page de mon livre», relève-t-elle. Le problème est que, quand il est plongé sur son portable, un adulte a un visage impassible et sans émotion. «Un enfant a du mal à comprendre pourquoi l'expression de son père ou de sa mère change ainsi. Et cela peut impacter son développement socioémotionnel.»



Il est recommandé de ne pas exposer les enfants aux écrans avant 3 ans (image d'illustration).GETTY IMAGES